

Gniffkes
Gaumen-
freuden

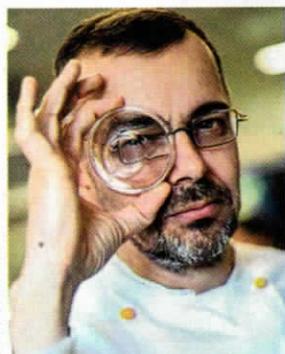


Foto: Ecki Raff

Holger Gniffke

Unser Experte weiß, was gesund & lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. An dieser Stelle gibt der Koch und Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin jeden Monat eines seiner Lieblingsrezepte preis.

→ KOCHEN SIE MIT!

Für neue Kochbücher des Nordkurier suchen wir Ihre Lieblings-Rezepte.

Senden Sie eine E-Mail an: zuhause@nordkurier.de

Frühlings-Focaccia mit frischen Radieschen und knackigem Kohl

Bei diesem aromatischen Fladenbrot aus Hefeteig sorgen eine Senfcreme und Chiliflocken für den großen Geschmacks-Kick.

ZUTATEN FÜR 4 STÜCKE

10 g Hefe, frisch
250 g Weizenmehl, Type 405
100 ml Buttermilch
4 EL kaltgepresstes Rapsöl
250 g Blumenkohl
5 Radieschen
2 Beete Kresse
250 g Spitzkohl
200 g Crème fraîche
3 TL englisches Senfpulver, ersatzweise mittelscharfer Senf
Pfeffer, schwarz
1 TL Chiliflocken

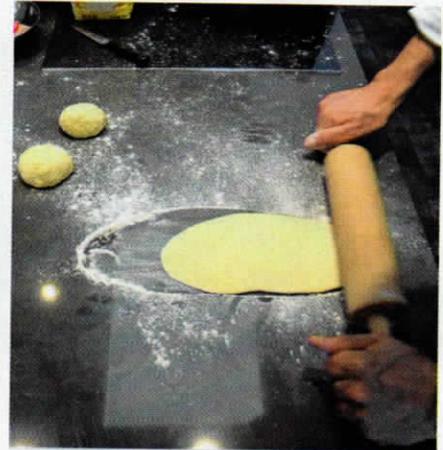
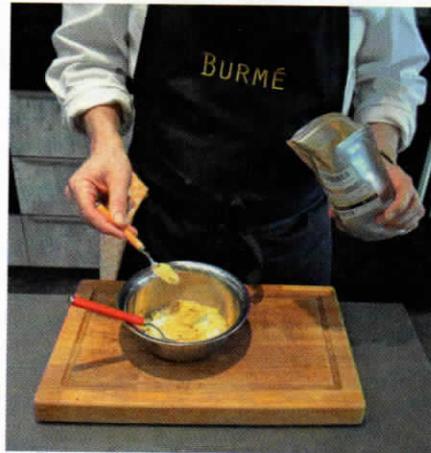
ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Hefe in 4 Esslöffel warmem Wasser auflösen. Mit Mehl, Buttermilch, 2 Esslöffel Öl und 1 Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verkneten, zur Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen. 4 Stück Backpapier in Blechgröße zuschneiden bzw. bereitlegen.

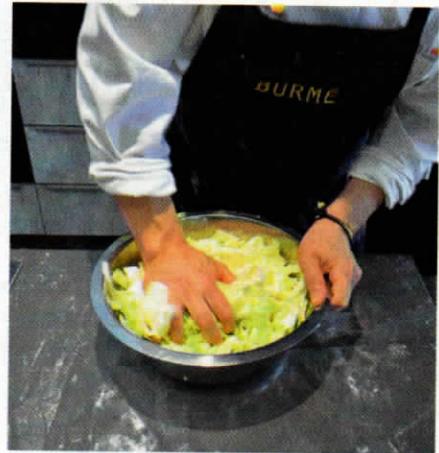
2. Inzwischen Blumenkohl putzen, Blätter und Stiele entfernen. Strunk mit einem kleinen scharfen Messer keilförmig herausschneiden. Kohl in Röschen schneiden, in kochendem Salzwasser 5 bis 6 Minuten bissfest garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.



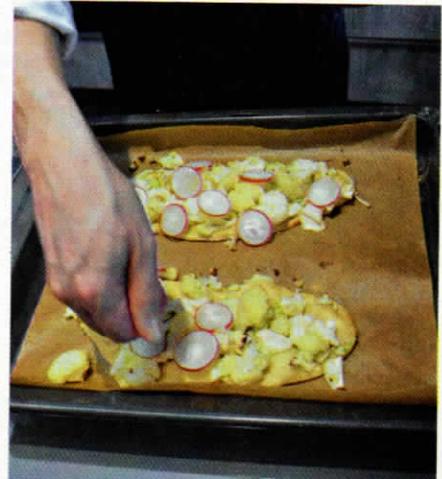
3. Radieschen putzen, waschen, in dünne Scheiben hobeln oder schneiden, mit feuchtem Küchenpapier abgedeckt beiseite stellen. Kresse vom Beet schneiden, mit feuchtem Küchenpapier abgedeckt beiseite stellen. Spitzkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Spitzkohl längs vierteln, quer bis zum Strunk in 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit feuchtem Küchenpapier abgedeckt beiseite stellen. Crème fraîche mit dem Senfpulver in einer Schüssel verrühren.



4. Backofen mit einem Backblech bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Spitzkohl in einer Schüssel mit Salz würzen und etwas kneten. Teig mit den Händen gut durchkneten, in 4 Portionen teilen. Teig nacheinander auf je 1 Bogen Backpapier dünn ausrollen.



5. Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden. 1 Teigfladen mit 1/4 Senfcreme bestreichen. 1/4 Blumenkohl und 1/4 Spitzkohl darauf verteilen. Mit dem Backpapier aufs heiße Backblech ziehen und im Ofen auf der untersten Schiene 6 bis 7 Minuten backen. Focaccia aus dem Ofen nehmen, etwas Radieschen und Kresse darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Öl und Chiliflocken bestreut sofort servieren. Den restlichen Teig und restliche Zutaten ebenso verarbeiten, Focaccia nacheinander backen, belegen und servieren.



→ IM NÄCHSTEN HEFT:

Spargelcremesuppe
mit verlorenem Ei

Fotos: Sirko Salka